Hilft Kaffee gegen das Vergessen?



Kaffee kann Demenzrisiko reduzieren

Wie bitte? Ja, Sie haben richtig gelesen: Laut einer neuen Studie der Indiana University (USA) ist Koffein in der Lage, das Demenzrisiko zu senken.

Bereits im Jahr 2016 haben dieselben Forscher bewiesen, dass ein Enzym namens NMNAT2 einen schützenden Effekt auf unser Gehirn ausüben und es sogar vor Demenz bewahren kann. Das Enzym bekämpft fehlgefaltete Tau-Proteine, die sich mit dem Alter als Plaques in unserem Gehirn ansammeln. Neurodegenerative Erkrankungen mit Ablagerungen von Tau-Protein werden als Tauopathien bezeichnet; die wohl bekannteste Tauopathie ist die Alzheimer-Demenz.

Neueste Studie: Koffein und seine Superkräfte

Nachdem das Wunderprotein nun feststand, haben sich die Wissenschaftler auf die Suche nach Substanzen gemacht, die dessen Produktion in unserem Körper fördern können. Dafür wurden 1.280 unterschiedliche Verbindungen und Präparate untersucht, einschließlich existierender Medikamente. 24 davon haben sich als NMNAT2-produktionsfördernd erwiesen; eine – und gleichzeitig die wirksamste – dieser Substanzen ist Koffein.

In einem Laborexperiment konnte gezeigt werden, dass Koffeinzufuhr die NMNAT2-Produktion deutlich erhöht, und dies schützt wiederum vor demenzgefährdender Tau-Protein-Ablagerung in unserem Gehirn.